

Guide de Randonnée et Sécurité : Massif des Albères

Préparation avant le départ

- Consulter la météo locale (attention au vent violent, la Tramontane).
- Choisir un itinéraire adapté à son niveau physique et à la durée du jour.
- Informer un proche de votre itinéraire précis et de l'heure de retour prévue.
- Vérifier les arrêtés préfectoraux (risques d'incendie, zones de chasse).
- Télécharger une carte hors-ligne (type IGN ou application de randonnée).

Checklist de l'équipement indispensable

- Chaussures de randonnée à tige montante (terrain rocailleux).
- Sac à dos confortable avec housse de pluie.
- Eau (minimum 2 litres par personne, peu de points d'eau sur les crêtes).
- Alimentation énergétique (barres de céréales, fruits secs).
- Trousse de premiers secours (pansements, désinfectant, couverture de survie).
- Protection solaire (chapeau, lunettes, crème solaire) car peu d'ombre.
- Vêtements adaptés (système des 3 couches, coupe-vent indispensable).

Règles de sécurité en montagne

- Rester sur les sentiers balisés pour préserver la flore et éviter de se perdre.
- Ne jamais surestimer ses capacités physiques.
- En cas d'orage, s'éloigner des crêtes et des sommets isolés.
- Respecter le silence et la tranquillité de la faune sauvage.
- Emporter un sac pour ramener tous ses déchets.

Numéros d'urgence

- Numéro d'urgence européen : 112
- Secours en montagne (PGHM) : 112
- Pompiers : 18